

ENTENDIENDO POR QUÉ NOS SENTIMOS ATRAÍDOS POR LAS PAREJAS QUE ELEGIMOS

INSTRUCCIONES:

Esta hoja de trabajo está destinada a ayudarnos a sentir curiosidad acerca de por qué podemos encontrarnos en patrones relacionales similares.

PREGUNTA 1:

¿Qué rasgos de tu (s) cuidador (es) principal (es) infantil (es) apoyaron la conexión, la seguridad, la pertenencia y la sintonía?

EX: "me escucharon" o "apoyaron mis sueños" Si no tienes mucho de eso en tu historia personal está bien y no estás solo en eso, somos muchos los que vivimos esa experiencia de falta de escucha, validación de nuestros sueños y apoyo!

Piensa en lo asombroso que es haber podido obtener recursos de apoyo de ti mism@ y de otros fuera de su familia.

¡Así de fuerte eres!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PREGUNTA 2:

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Qué rasgos de tu (s) cuidador (es) principal (es) infantil (es) crearon desconexión, falta de seguridad, desregulación y respuestas de supervivencia?

EX: "gritaron mucho" o "todo giraba sobre ellos mismos"

Regula durante y después si esto trae contigo alguna desregulación. También puedes omitir siempre todas estas indicaciones de este cuestionario que sean demasiado activadoras. Puedes cuidar de ti, dejándolo para otro rato o sencillamente no haciéndolo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PREGUNTA 3:

Ahora, piensa en una relación romántica pasada o actual (si has tenido una). De lo contrario, puedes pensar en una amistad.

PREGUNTA 4:

¿Qué rasgos tenía / tiene tu pareja/amig@ que apoyaban o apoyan la conexión, la seguridad, la pertenencia y la sintonía?

Ejemplo: "ellos creyeron en mí" o "estaban interesados y curiosos por mi vida"

Si no tienes mucho aquí, ¡también está bien y no estás solo en esto, somos muchos quienes también hemos vivido esta falta!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PREGUNTA 5:

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Qué rasgos tenía tu pareja que crearon desconexión, falta de seguridad, desregulación y respuestas de supervivencia?

Ejemplo : "No se responsabilizaban" o "tendían a ponerse ellos mismos en primer lugar".

Regula durante y después si esto trae consigo alguna desregulación. También puede omitir siempre las indicaciones que sean demasiado activadoras.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PREGUNTA 6:

Observa los rasgos de apoyo de tu (s) cuidador (es) principal (es) de infancia y tu pareja. ¿Qué rasgos comparten?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PREGUNTA 7:

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Observa los rasgos de falta de apoyo de tu (s) cuidador (es) principal (es) de infancia y su pareja. ¿Qué rasgos comparten?

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PREGUNTA 8:

¿Qué tipo de apoyo deseas cultivar en tu relación o relaciones futuras?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PREGUNTA 9:

¿Hay algún experiencia de falta de apoyo en el que te gustaría trabajar para tu sanación ahora?

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PREGUNTA 10:

¿Hay otras personas en tu vida con las que puedas dar un paso adelante para obtener ese apoyo que aun no sientes que recibes?

¿Hay formas en las que puedas dar un paso hacia ti mismo para obtener ese apoyo que has estado sintiendo que te faltó o falta?

¿Qué condiciones harían más seguro comunicar su necesidad insatisfecha?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

